Esercizi di assertività

Scegli una situazione semplice. Prova una frase. Verifica la risposta.

Questa scheda riprende gli esercizi della guida AFC. È un supporto pratico di autovalutazione: non è un test psicologico validato e non garantisce un risultato. Compilala su carta o con un’app per annotare PDF. Il file non invia né salva risposte sul sito.

1. Parti da un fatto osservabile
Che cosa è successo? Descrivi una richiesta, un’interruzione o un disaccordo senza attribuire intenzioni all’altra persona.

2. Distingui il tuo limite dalla tua reazione
Che cosa puoi accettare? Che cosa vuoi chiarire o rifiutare? Evita di confondere un compromesso scelto con un sì dato per pressione.

3. Prova un NO costruttivo o un messaggio in prima persona
Esempi da adattare: «Oggi non posso assumere un’altra attività. Possiamo rivedere le priorità?» oppure «Quando vengo interrotto, faccio fatica a completare il punto. Ti chiedo di lasciarmi concludere».

Prima della conversazione
La richiesta è concreta? Il tono è rispettoso? Hai lasciato all’altra persona lo spazio per rispondere? In situazioni di minaccia o forte squilibrio di potere, non usare l’esercizio come prova di coraggio: valuta prima come tutelarti.

Esercizi di assertività

Diario, simulazione e verifica: osserva ciò che cambia, senza assegnarti un voto.

4. Simula con una persona disponibile
Prova la frase ad alta voce. Chiedi un riscontro specifico: «La mia richiesta è chiara? Il tono lascia spazio al confronto?». Non serve recitare una postura perfetta o mantenere uno sguardo fisso.

Un solo comportamento da allenare nella prossima settimana
Esempio: chiedere un chiarimento prima di accettare una scadenza.

5. Registra una conversazione reale nel diario
Usa questa griglia dopo un episodio semplice. Evita nomi e informazioni riservate se condividi il foglio.

Situazione e frase che ho usato

Risposta osservata: parole o fatti, non intenzioni presunte

Che cosa era chiaro e che cosa posso riformulare

Prossimo tentativo e momento della verifica

Come leggere il risultato
Una richiesta chiara non obbliga l’altro a essere d’accordo. Valuta se hai espresso il limite, ascoltato la risposta e concordato un eventuale prossimo passo. I tempi di apprendimento variano: ripeti o semplifica l’esercizio secondo necessità.

Guida completa e altri esempi: www.afcformazione.it - Esercizi di assertività